



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 20 – JULIO DE 2009

## “EL USO DE LA VOZ Y LA CANCIÓN EN EL AULA”

<b>AUTORÍA</b> M <sup>a</sup> Teresa López González
<b>TEMÁTICA</b> Psicología Evolutiva. Educación para la Salud.
<b>ETAPA</b> Educación Infantil y Primaria

### Resumen

Con esta publicación se quiere informar y asesorar sobre la importancia que tienen los cuidados de la voz, máxime aún cuando sabemos que es el instrumento diario que utilizamos en nuestro trabajo. Así encontraremos una serie de medidas de carácter preventivo que nos ayudarán a realizar un uso más óptimo y saludable de nuestro instrumento vocal.

### Palabras clave

- ❖ La voz
- ❖ La canción
- ❖ Alteraciones en la práctica vocal.
- ❖ Cuidados de la voz
- ❖ Medidas preventivas del aparato fonador.

### INTRODUCCIÓN

La voz es el instrumento que permite al docente aplicar todo su conocimiento en el aula a través de sus explicaciones, de ahí la importancia de su correcto uso y del cuidado de la misma. A través de la voz nos expresamos, tanto en un diálogo con los alumnos como por ejemplo cantando una canción.

Desde siempre, en todas las culturas, el canto ha sido el modo más natural de expresar los sentimientos.

Cantar es hacer música y aprender a utilizar la voz. La canción es la base de la educación musical: en ella se sintetizan todos los elementos de la música.





ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 20 – JULIO DE 2009

## 2. ALTERACIONES EN LA PRÁCTICA VOCAL

Es muy común un mal uso de la voz en el docente, esto provoca multitud de síntomas: Para saber si nuestra voz está sana nos podríamos hacer una serie de preguntas:

- ¿Sientes que tu voz es ronca o áspera?
- ¿Has perdido la capacidad de llegar a algunas notas altas al cantar?
- ¿Crees que de repente tu voz se escucha más grave?
- ¿Sientes con frecuencia que tu garganta te duele, pica o haces mucho esfuerzo para hablar?
- ¿Se ha convertido en un esfuerzo conversar?
- ¿Despejas reiteradamente tu garganta?

Si responde que "sí" a cualquiera de estas preguntas, quizás estés experimentando un problema de voz. En ese caso, se debe consultar a un doctor.

Los principales problemas de la voz son: la disfonía y afonía. Las disfonías son variaciones de la voz provocadas por problemas en las cuerdas vocales. Existen diferentes tipos: orgánicas, funcionales, psicógenas o traumáticas. Se suele identificar por la voz ronca, apagada o con carraspera y tos. Para curarlas lo mejor es que sean diagnosticadas por un otorrinolaringólogo o foniatra para que programen un tratamiento que permita su cura. Normalmente la recuperación requiere la reeducación de la voz trabajando la relajación muscular (cuello y espalda), la respiración...etc.

Dentro de las disfonías, nos podemos encontrar la siguiente clasificación:

- Disfonías funcionales: La causa del trastorno no se encuentra de modo evidenciable dentro de los componentes de la laringe.
- Disfonías orgánicas: Es cuando se aprecia una lesión dentro de la laringe, hallándose principalmente en las cuerdas vocales. Las lesiones más habituales son: nódulos, pólipos, edemas, quistes y diversas laringitis.

La afonía tiene su origen en la mala utilización de la voz (hablar rápido, con nervios) y se caracteriza por la pérdida de la voz completa o parcialmente. Con reposo y un tratamiento adecuado suele recuperarse en un par de días.

Para evitar la aparición de dichas alteraciones se tendrían que tener en cuenta una serie de principios:

- No forzar la voz controlando la respiración e intentando no forzar las cuerdas vocales.
- No ingerir productos o alimentos que puedan producir afonía o ronquera.
- Limitar el consumo de agua muy fría o de helados en verano. En caso de hacerlo, mantenerlos un momento en la boca para que se calienten.
- Protegerse la garganta en invierno, y evitar el estar expuestos a corrientes de aire.
- Mantener en todo momento la garganta bien hidratada, esto lo conseguimos con una ingesta abundante de agua en estado templado, consumo de caramelos, chicles, ...
- Está comprobado que la vitamina c afecta de forma directa a la garganta, por lo que debemos



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 20 – JULIO DE 2009

cuidar el consumo de alimentos que contengan esta vitamina: cítricos como la naranja, el limón o el pomelo, la patata, el pimiento,.... De manera opcional o complementaria puede administrarse un suplemento de vitamina C en comprimidos o cualquier otro formato suministrado en farmacias.

Causas de las alteraciones de la voz:

Además de las alteraciones que se pueden producir en la voz, cuando se detectan tardíamente se proyectan hacia el canto. Así, podemos señalar una serie de alteraciones presentes en su práctica. Sus causas pueden tener un origen diverso:

- Causas físicas: Pueden deberse a alteraciones y anomalías del aparato fono articulatorio.
- Causas fisiológicas: Es debida a un mal uso de la voz y una respiración inadecuada, como también un uso excesivo de la misma.
- Causas patológicas: Pueden ser debidas a alteraciones de tipo orgánico, sensorial y digestivo.
- Causas psíquicas: Son producidas por estados emocionales alterados, timidez, inseguridad...etc.

Dada la importancia de la voz, realizaremos un estudio desde la infancia ya que el niño está en pleno proceso de formación, encontrándonos una serie de problemas:

- La voz nasal: Es frecuente en los niños. Se produce al utilizar inadecuadamente el aire hacia los resonadores. Para evitarla se debe enseñar al niño a abrir adecuadamente la boca al cantar y a situar correctamente la lengua.
- La voz gutural: Es producida por colocar la lengua demasiado atrás. Se corrige con una mayor apertura de la boca.
- La voz blanca: Esta voz es débil y demasiado clara. Indica falta de firmeza en los órganos de fonación y presión respiratoria insuficiente.
- La voz ronca: Este defecto se presenta a menudo en el colegio y afecta tanto a niños como a profesores. Las causas pueden ser de diferente tipo, tales como lesiones en laringe y obstrucción nasal. Se corrige con ejercicios respiratorios adecuados y vocalizaciones. En los niños nos podemos encontrar tipos de desafinación muy frecuentes.

### 3. PATOLOGÍAS DEL PROFESORADO

El maestro está obligado a hablar muchas horas y no siempre en óptimas condiciones. Esto hace que nuestro aparato fonador esté en una situación de sobreesfuerzo continuo. Pero al igual que cualquier otro sistema muscular, tiene la capacidad de recuperar su estado normal tras un esfuerzo, siempre y cuando le posibilitemos las condiciones necesarias para ello. Los educadores no utilizan el aparato fonador de forma adecuada de ahí el gran número de patologías que presentan. Son demasiado habituales los dolores de garganta y los episodios de pérdida de voz. A veces esto se debe un mal uso vocal por naturaleza del trabajo (tener que hablar durante la mayor parte de la jornada), y otras veces a los riesgos del entorno, (falta de humedad en el ambiente, aulas de dimensiones inadecuadas, etc.).



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 20 – JULIO DE 2009

Para mantener nuestra voz en perfectas condiciones es importante una técnica correcta de emisión y una adecuada relajación.

Sería necesario que el aula estuviera bien ventilada, disminuir la utilización de la tiza, mantener un grado de humedad suficiente...etc. Asimismo se deben tomar precauciones para evitar enfermedades como resfriados, llevar a la práctica una alimentación rica en vitamina C y practicar algo de ejercicio.

El mecanismo vocal es muy resistente y puede soportar un mal uso sin sufrir daño permanente, pero si se hace de forma generalizada puede conducir a un daño irreparable en las cuerdas vocales. A todo esto se le añade una situación de estrés que provoca una disminución en la capacidad respiratoria influyendo todo ello en los órganos de fonación. Por tanto, el profesor debe plantearse una educación vocal.

Existen posibles soluciones como:

- a) Comenzar a hablar siempre con mucha calma y poca intensidad.
- b) Realizar ejercicios de vocalización, respiración y relajación con los alumnos.
- c) Leer lentamente, a media voz, con respiración controlada, unos minutos todos los días.
- d) Enseñar a los alumnos que una clase no comienza a gritos, con tensión sino en un ambiente relajado.
- e) No intentar nunca impartir el mismo tipo de clase cuando tenemos dolor de garganta, resfriado, afonía y beber frecuentemente agua.

#### **4. MARCO PRÁCTICO. LA CANCIÓN INFANTIL Y SU APLICACIÓN EN EL AULA**

Centrándonos en la etapa de Educación Infantil, la voz se proyecta en la canción que es, sin duda, el recurso por excelencia que disponemos para transmitir los diferentes aprendizajes a los niños/as

La canción infantil es aquella que se realiza con algún propósito tanto para los más pequeños como para los bebés. La letra suele ser muy sencilla y repetitiva, para su fácil comprensión y memorización.

A través de la canción podemos desarrollar aspectos como:

1. Desarrollo del oído y de la memoria auditiva.
2. Expresión rítmica corporal.
3. Improvisación, imaginación y creatividad.
4. Desarrollo del sentido estético.
5. Aprendizaje de contenidos educativos.

Existen diferentes tipos de canciones, pero sin duda alguna la primera manifestación musical es la voz de la madre en los primeros momentos de la vida del niño: canciones para dormir, para comer, para la hora del baño...etc.

Hay muchas clasificaciones, así una posible manera de agruparlas, sería según su función:

- Canciones para ser dramatizadas: son composiciones acompañadas de una mínima acción, por ejemplo:



ISSN 1988-6047    DEP. LEGAL: GR 2922/2007    Nº 20 – JULIO DE 2009

“Yo tengo una mano, la hago bailar,  
la cierro, la abro, la vuelvo a su lugar”.

- Canciones para jugar a las prendas: se designará cierta tarea que será penalizada con quitarse una prenda si no se realiza. Por ejemplo: “Antón, pirulero”.
- Canciones de juego: utilizadas en los juegos infantiles como corro, comba o goma, echar a suerte...etc. Así las canciones de corro se realizan situando a los niños en círculo, mientras se hace otra acción a la vez. Normalmente, acompañan a algún juego. Por ejemplo: “El patio de mi casa”.

Las canciones para jugar a la comba son utilizadas para acompañar al juego de saltar a la comba, por ejemplo: “El cochecito leré”.

Las canciones de rifa se utilizan para echar a suertes cualquier premio. Por ejemplo: “En la casa de Pinocho”.

- Canciones de nanas: También llamadas de cuna, que sirven para entretener o dormir a los niños. Por ejemplo: “Duérmete niño”.
- Canciones de habilidad. En ellos los niños demuestran alguna destreza significativa. Por ejemplo: “Envolviendo, desenvolviendo”.
- Canciones didácticas. En ellos el niño aprende algo. Por ejemplo: “En mi cara redondita”.
- Canciones lúdicas: su función es entretener o divertir al niño. Por ejemplo: “En el coche de papá”.
- Canciones de excursión: Se cantan mientras se realiza algún viaje o paseo. Por ejemplo: “Rafael, robó pan en la casa de San Juan. ¿Quién yo?, si tú, yo no fui, ¿entonces quién? Fue... Laura.
- Canciones de pasillo o pared: se cantan mientras alguien danza entre dos filas de niños y niñas, dispuestas, formando un pasillo o pared, que tocan palmas. Por ejemplo: “Al pasar por el cuartel”.
- Canciones con palmas: son las que se cantan cuando se juega al juego de las palmitas, por ejemplo: “Don Federico perdió su cartera”.
- Canciones de cura: se utilizan para aliviar el daño que se ha hecho un/a niño/a. Por ejemplo: “Sana, sana, culito de rana”.

Como hemos visto, la mayoría de las canciones, acompañan algún juego o alguna acción, esto hace que sea más divertido, es por lo que podemos observar el sentido lúdico de las canciones.

El canto como se ha dicho anteriormente constituye, sin duda la actividad musical más importante en la escuela. Las canciones interesan siempre a todos los niños ya que, al mismo tiempo que despiertan su sensibilidad, le transmiten conocimientos sonoros de forma atractiva y motivadora. Ante todo, no olvidemos que trabajamos con niños y no debemos nunca aburrirles.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 20 – JULIO DE 2009

Así, hay que tener presente una serie de pautas:

- No debe obligarse a cantar en el mismo tono a niños con poca extensión vocal junto a los que tienen gran extensión.
- Se debe buscar la naturalidad, el timbre adecuado y la máxima afinación.
- Aprovechar sus grandes facultades de imitación y de asimilación que tienen, no olvidemos que los niños a esta edad son como esponjas.
- El maestro debe distinguir bien lo que es cantar de lo que es gritar.
- Ejercitar la respiración mediante ejercicios, juegos y canciones.

Muchas veces, al buscar repertorio para las clases nos pueden parecer que no es adecuado cantar canciones infantiles que hemos cantado toda la vida, ya que nos resultan antiguas y poco provechosas. Esto es un gran error, ya que nos ofrecen una serie de ventajas en la tarea educativa:

1. El tono que utilizan es cercano a los niños.
2. Las estructuras rítmicas facilita su aprendizaje.
3. La mayoría están asociadas a determinados juegos infantiles.
4. El lenguaje es propio de nuestro patrimonio cultural.
5. Son el reflejo de nuestra tradición cultural
6. Desarrollan las diferentes áreas evolutivas.

Como ejemplo de estas canciones populares tenemos: aserrín-aserrán, pimpón, tengo una muñeca, la chata Berenguela, mi mono Amedio, quisiera ser tan alta, en la granja de mi tía. San Serenín de la buena vida, Mambrú se fue a la guerra, la tarara...etc.

## 5. LA CANCIÓN DIDÁCTICA

Como hemos comentado anteriormente, la canción didáctica es aquella con la que el niño/a aprende nuevas lecciones. Sobre todo en la etapa infantil es fundamental ya que les permite memorizar con mayor facilidad secuencias tales como por ejemplo los días de la semana (canción doña semana) o las estaciones del año (canción de las estaciones del año). También a través de una canción que les resulte divertida pueden aprender las partes de su cuerpo.

También podemos considerar canciones didácticas aquellas redactadas en otros idiomas, o que combinen palabras en castellano y en otro idioma como francés o inglés, esto permite un acercamiento de otras lenguas al alumno de manera lúdica.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 20 – JULIO DE 2009

## CONCLUSION

La voz es un instrumento fundamental en la labor docente. A la hora de hablar con los alumnos es importante saber utilizar el tono y el timbre adecuado. Asimismo, debido al gran uso que se le da a éste instrumento, es necesario darle los cuidados necesarios que requiere y tomarnos con calma las situaciones de agresividad, peleas, gritos, desinterés de los alumnos, el continuo estado de estrés...etc., y así mejoraremos nuestro aparato fonador.

Como hemos comentado anteriormente la voz proyectada en la canción es de gran utilidad en el aula, tanto de forma lúdica como educativa. La canción mejora entre otras cosas, la memoria del niño, su expresividad tanto oral como emocional, la psicomotricidad, el ritmo corporal y otros valores de gran importancia en su desarrollo.

## BIBLIOGRAFÍA

- Borragán, Torre A., Del Barrio del Campo, J. A. y Gutiérrez, Fernández, J. N. (1999). *El juego Vocal para prevenir problemas de voz*. Madrid: Ediciones Aljibe.
- Bustos, Sánchez I. (1995). *Tratamiento de los problemas de la voz*. Madrid: Editor CEPE. Ciencias de la Educación Preescolar y Especial.
- Le Huche, F. (2004). *La voz 2. Patología vocal de origen funcional*. Barcelona: Editorial Masson, S.A.
- Le Huche, F. y Allali, A. (2004): *La voz. Tomo 3. Patología vocal de origen orgánico*. Barcelona: Editorial Elsevier- Masson S.A.
- Páginas de Internet:
  - <http://aulafacil.com>
  - <http://www.educaweb.com>
  - <http://www.psicopedagogia.com>
  - [www.aprendemas.com](http://www.aprendemas.com)
  - [www.google.es](http://www.google.es)
  - [www.wikipedia.es](http://www.wikipedia.es)

## Autoría

---

- Nombre y Apellidos: María Teresa López González
- Centro, localidad, provincia: "Nuestra Señora de Villaviciosa". Villaviciosa de Córdoba. Córdoba.
- E-mail: [mteresajjj@hotmail.com](mailto:mteresajjj@hotmail.com)